

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SISWI KELAS 3, 4
DAN 5 SEKOLAH DASAR NEGERI BRINGIN 03
KECAMATAN BRINGIN**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Tita Cahya Afriani

462012040

1956

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SISWI KELAS 3, 4
DAN 5 SEKOLAH DASAR NEGERI BRINGIN 03
KECAMATAN BRINGIN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh:

Tita Cahya Afriani

462012040

1956

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tita Cahya Afriani
NIM : 462012040 Email : 462012040@student-uksw.edu
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi
Kelas 3, 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri Bringin 03 Kecamatan Bringin
Pembimbing : 1. Ne. Maria Dyah Kurniasari, S.Kep., M.Si. Med
2. R.L.N.K Retno Triandhni, M.Si

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 16 Desember 2016



Tanda tangan di atas ini adalah milik saya

Tita Cahya Afriani

F-LIB-080



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tita Cahya Afriani
NIM : 462012040 Email : 462012040@student.uksw.edu
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi
Kelas 3, 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri Gringin 02 Kecamatan
Gringin

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan disetujui oleh pimpinan fakultas (dekan/prorektori).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 16 Desember 2016

Tita Cahya Afriani

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Ns Maria Dyah R. S. Hep, M.Si, Med

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

R. L. N. K. Retno Triandhini, M.Si

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

F-LIB-081

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

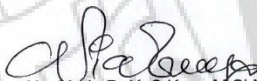
Skripsi ini telah disetujui oleh

Pembimbing Skripsi

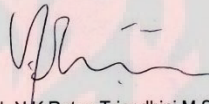
Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Maria D. K. S.Kep., M.Si.Med



R.L.N.K Retno Triandhini, M.Si

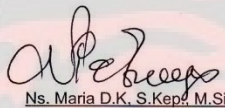
1956

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan dewan
penguji pada

Hari Rabu, tanggal 23 November, tahun 2016

Penguji I



Ns. Maria D.K., S.Kep., M.Si.Med

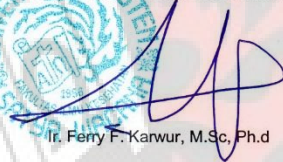
Penguji II



Priska Lydia S.P.S.Pd., MM

Disahkan Oleh,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc, Ph.d

1956

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tita Cahya Afriani
Nim : 462012040
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan UKSW

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul:

**HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA SISWI KELAS 3, 4 DAN 5 SEKOLAH DASAR
NEGERI BRINGIN 03 KECAMATAN BRINGIN.**

yang dibimbing oleh:

1. Ns. Maria Dyah K, S.Kep., M.Si. Med
2. R.L.N.K Retno Triandhini, M.Si

adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkalan kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada peneliti atau sumber aslinya.

Salatiga, 13 Desember 2016

Yang memberi pernyataan,



Tita Cahya Afriani

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tita Cahya Afriani
Nim : 462012040
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan UKSW
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW **hak bebas royalti non-eksklusif (non-exclusive royalty free right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SISWI KELAS 3, 4 DAN 5 SEKOLAH DASAR NEGERI BRINGIN 03 KECAMATAN BRINGIN.

Dengan Hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Demikian pernyataan dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Tanggal : 13 Desember 2016

Yang menyatakan,

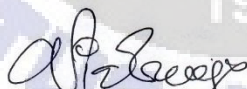


Tita Cahya Afriani

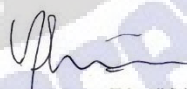
Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Maria D. K. S.Kep./M.Si.Med



R.L.N.K Retno Triandhini, M.Si

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (QS. 'Ali 'Imran [3] : 126)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-rang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah” (Thomas Alva Edison)

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tuaku, seluruh keluargaku tercinta dan doi yang selalu mendoakan dan mendukungku

Untuk sahabat-sahabatku

Almamaterku UKSW

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, serta kepada umatnya hingga akhir zaman, amin.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi sebagian persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Kristen Satya Wacana. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, peneliti tidak mampu menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D. selaku Dekan FIK UKSW.
2. Ns. R. Rr. Maria Dyah Kurniasari, S.Kep., M.Si.Med selaku dosen pembimbing 1 dan R.L.N.K Retno Triandhini, M.Si selaku pembimbing 2, yang telah membimbing dalam penulisan skripsi ini.
3. Ns. Fiane de Fretes, S.Kep selaku wali studi yang telah membimbing dan memberikan arahan selama masa studi.
4. Seluruh dosen Progdi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan hingga akhir masa studi.
5. Kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SDN Bringin 03 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SDN Bringin 03 Kecamatan Bringin.

6. Seluruh responden siswa siswi kelas 3, 4 dan 5 di SDN Bringin 03 yang telah berkenan membantu dalam penelitian yang dilakukan penulis.
7. Bapak, Ibu dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan dorongan moral maupun material kepada penulis.
8. Pasko Dusla selaku doi yang telah memberikan dukungan dan menemani penulis dari awal sampai akhir dalam pembuatan skripsi.
9. Sahabat-sahabatku Tika, Martha, Lastri, Diana, Kristin yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2012 yang telah memberikan semangat pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umunya bagi kita semua.

Salatiga, 13 Desember 2016

Penulis

ABSTRAK

Tita Cahya Afriani 462012040, Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Siswi Kelas 3, 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri Bringin 03 Kecamatan Bringin. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.

Pemberian nutrisi pada anak tidak hanya semata-mata untuk memenuhi kebutuhan fisik atau fisiologis anak tetapi juga berdampak pada aspek psikologisnya. Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, dan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah yang merupakan nutrisi dan bahan bakar otak, sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi. Berdasarkan studi pendahuluan, pada Sekolah Dasar Negeri Bringin 03 terdapat sebagian siswa yang tidak memiliki kebiasaan sarapan dan berimbas pada tingkat konsentrasi belajar, seperti berbicara sendiri dengan teman waktu pelajaran berlangsung, mengganggu teman saat belajar, tidak memperhatikan guru saat pelajaran, dan mengantuk dalam pelajaran seperti meletakkan kepala diatas meja Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa siswi kelas 3, 4 dan 5 di SDN Bringin 03 Kecamatan Bringin. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan uji korelasi. Sampel yang digunakan adalah *total sampling* berkarakter yaitu 47 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner sarapan dan *grid concentration test* untuk mengukur tingkat konsentrasi. Hasil penelitian ini adalah terdapat 30 dari 47 siswa yg memiliki kebiasaan sarapan dengan konsentrasi pada tingkat kategori sedang karena hasil kategori sedang lebih banyak dari kategori lain yaitu buruk dan baik. Hasil uji korelasi *Spearman* didapat $p\text{-value}=0,001$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau kuat antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa siswi kelas 3, 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri Bringin 03 Kecamatan Bringin dengan arah hubungan yang positif dan kekuatan korelasi sebesar 0,479.

Kata kunci : Sarapan, Konsentrasi Belajar

Daftar Pustaka : 38 (1991 – 2016)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
1. BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan penelitian	6
1.5.1 Tujuan Umum	6
1.5.2 Tujuan Khusus.....	6

1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Sarapan.....	9
2.1.1 Pengertian Sarapan.....	9
2.1.2 Manfaat Sarapan	10
2.1.3 Efek Negatif Tidak Sarapan	12
2.1.4 Konsentrasi	14
1. Pengertian Konsentrasi	14
2. Hal Yang Perlu Diperhatikan	16
3. Manfaat Konsentrasi.....	18
4. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	18
5. Faktor Pendukung Konsentrasi	19
6. Faktor Penghambat Konsentrasi	23
2.1.5 Pentingnya Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar	25
2.2 Kerangka Teori.....	25
2.3 Kerangka Konsep.....	27
2.4 Hipotesa	28
3. BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan Lokasi Penelitian	29
3.1.1 Jenis Penelitian.....	29
3.1.2 Lokasi Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Operasional Variabel	30
3.4 Partisipan Penelitian.....	33
3.4.1 Populasi.....	33
3.4.2 Sampel	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34

3.5.1 Teknik penelitian.....	34
3.5.2 Instrumen Penelitian	36
3.6 Analisa Data.....	36
3.6.1 Analisa Bivariat	36
3.6.2 Validitas dan Reliabilitas	38
4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Lokasi	41
4.2 Gambaran Responden	42
4.3 Pelaksanaan Penelitian	43
4.3.1 Proses Penelitian.....	43
4.3.2 Waktu dan Tempat.....	44
4.3.3 Jumlah Subyek Penelitian.....	45
4.4 Hasil Penelitian.....	45
4.4.1 Gambaran Responden Berdasar Umur.....	45
4.4.2 Gambaran Responden Berdasar Jenis Kelamin	46
4.4.3 Deskripsi Variabel Sarapan.....	47
4.4.4 Deskripsi Variabel konsentrasi.....	48
4.4.5 Hasil Uji Normalitas.....	50
4.4.6 Analisa Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i>	51
4.5 Pembahasan	52
4.6 Keterbatasan Penelitian	58
5. BAB V Simpulan Dan Saran	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	.31
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Siswa Kelas 3, 4 dan 5 SD Negeri Bringin 03 Tahun 2016/2017.....	.33
Tabel 3.3 Panduan Interpretasi Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Kekuatan Korelasi, Nilai P dan Arah Korelasi.....	.37
Tabel 3.4 Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha40
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Umur45
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..	.46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sarapan47
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar48
Tabel 4.5 Nilai Rata-Rata Pelajaran Responden Semester Genap49
Tabel 4.6 <i>One Sample Shapiro-Wilk</i>50
Tabel 4.7 Hubungan Antara Sarapan dengan Konsentrasi Belajar.....	.51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01 Peta Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang41



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Kerangka Teori Keterkaitan Sarapan dan Tingkat Konsentrasi	26
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Partisipan	69
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Partisipan	71
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian	72
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	73
Lampiran 5 Wawancara Singkat	77
Lampiran 6 Hasil Validitas	85
Lampiran 7 Hasil Reliabilitas dan Hasil Normalitas	86
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i>	87
Lampiran 9 Gambar Dokumentasi	88

